**Комплексы упражнений**

**для спортивно-оздоровительной группы (5-6 лет) по лыжным гонкам**

**Тренер-преподаватель Меркулова Мария Александровна**

**Период с 16 по 22 ноября 2020 г.**

**16 ноября 2020 года**

**18 ноября 2020г.**

**21 ноября 2020 г.**

Тренировка рассчитана на 20-25 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Упражнение | Дозировка |
| **Подготовительная часть:** | | |
| 1 | Бег на месте | 1 мин. |
| 2 | Бег с высоким подниманием бедра | 30 сек. |
| 3 | Бег с захлестыванием голени | 30 сек. |
| 4 | Прыжки на месте на двух ногах | 30 сек. |
| 5 | Круговые движения головой, рук, туловищем | 1 мин |
| 6 | Выпады ногами вперед/ в стороны | 1 мин. |
| 7 | Наклоны | 1 мин. |
| **Основная часть:**каждое упражнение выполняем по 2 серии и затем переходим к следующему упражнению.  Отдых между упражнениями 1 мин. | | |
| 1 | Пресс | 15 раз |
| 2 | Приседания | 15 раз |
| 3 | Отжимания от стула | 15 раз |
| 4 | Разножка в планке | 20 раз |
| 5 | Берпи (упор присев - упор лежа – полуотжимание –  упор присев - выпрыгивание) | 10 раз |
| 6 | Разножка | 20 раз |
| **Заключительная часть:** | | |
| 1 | И.П. сед на полу:  - Ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед  - Ноги вместе, наклоны вперед  - Правая нога на левую, наклон вперед и наоборот | 15 раз  15 раз  15 раз |
| 2 | И.П. стоя:  - Широкая стойка, наклоны вперед, к правой, левой ноге  - ноги вместе, наклон вперед | 15 раз  15 раз |

**Комплексы упражнений**

**для спортивно-оздоровительной группы (7-9 лет) по лыжным гонкам**

**Тренер-преподаватель Меркулова Мария Александровна**

**Период с 7 по 13 ноября 2020 г.**

**17 ноября 2020 года**

**19 ноября 2020г.**

**21 ноября 2020 г.**

Тренировка рассчитана на 25-30 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Упражнение | Дозировка |
| **Подготовительная часть:** | | |
| 1 | Бег на месте | 1 мин. |
| 2 | Бег с высоким подниманием бедра | 30 сек. |
| 3 | Бег с захлестыванием голени | 30 сек. |
| 4 | Прыжки на месте на двух ногах | 30 сек. |
| 5 | Круговые движения головой, рук, туловищем | 1 мин |
| 6 | Выпады ногами вперед/ в стороны | 1 мин. |
| 7 | Наклоны | 1 мин. |
| **Основная часть:**каждое упражнение выполняем по 2 серии и затем переходим к следующему упражнению.  Отдых между упражнениями 1 мин. | | |
| 1 | Пресс | 25 раз |
| 2 | Приседания | 25 раз |
| 3 | Отжимания от стула | 20 раз |
| 4 | Разножка в планке | 30 раз |
| 5 | Берпи (упор присев - упор лежа – полуотжимание –  упор присев - выпрыгивание) | 15 раз |
| 6 | Разножка | 30 раз |
| **Заключительная часть:** | | |
| 1 | И.П. сед на полу:  - Ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге, вперед  - Ноги вместе, наклоны вперед  - Правая нога на левую, наклон вперед и наоборот | 15 раз  15 раз  15 раз |
| 2 | И.П. стоя:  - Широкая стойка, наклоны вперед, к правой, левой ноге  - ноги вместе, наклон вперед | 15 раз  15 раз |